

吃早餐，彻底改变了我



[吃早餐，彻底改变了我 下载链接1](#)

著者:HANA

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2014-3-1

装帧:平装

isbn:9787511343512

《吃早餐，彻底改变了我》是hana和卤猫一起呈现给我们的提倡健康生活方式的书！

Hana用文字表述了自己多年做早餐的心得，以及因为吃早餐而改变了自己的生活习惯，这些习惯的改变带给自己生活正能量。

卤猫用自己治愈的插画，把hana的早餐制作过程表现出来。让读者在欣赏正能量文字的同时，也可以参照hana一年四季的早餐搭配来自己做早餐。

这本书里收录了60个早餐方案，也是60个心情故事。一年四季，根据气候的转变来给自己做不同类型的早餐。日系早餐，时尚早餐，年轻人喜欢想要学着做的早餐！60道早餐做法，营养又方便，更附上一年四季果酱做法。60个帮你改变自己的生活习惯小故事。温暖、生活、治愈。

【编辑推荐】

首先，非常值得一提的是，这本书的两位作者是同年同月同日生的处女座！太可怕了。

从一个平常人（非处女座）的眼光，在各个方面，这本书堪称完美了！

其次，在热爱生活这件事情上，还有什么比美食更能让人欲罢不能。

如果你是个勤劳的吃货，请使用这本书给自己做早餐。如果你是个懒惰的吃货，请把这本书送给你的男朋友（女朋友）。

最后，在让生活丰富多彩这件事情上，小编一直身体力行。

自己做早餐真的是一个全新的领域。幸运的是比大家早早看到这本书，

已参照内容实验几次，虽然不善厨艺也成果不错。也因此热爱早起。

改变自己，不是一定要多么翻天覆地的变化，就从日常小事开始努力起来吧！

作者介绍：

我是Hana，是1988年出生的处女座，现在在厦门生活、上班，做着很费脑子的英文翻译工作。你们可以在微博和豆瓣上关注我的最新消息哦：深深深蓝Hana。最初在豆瓣发早餐是大学时期，那时候的早餐多半是超市买的面包与燕麦。一开始只是带着好玩、想记录的心情，但是却因此认识到一些有着共同话题的朋友。我们分享着彼此喜欢的食物，抱怨着每天早上多么不愿起床，甚至还聊到学习生活中的种种琐事。而我也因此决定继续将早餐记录进行下去。也是在这样的坚持下，最终才慢慢形成这样的一本书。

可能有很多人会觉得自己做饭太麻烦，的确，买菜、洗菜和做菜都很费时，但我却是把这些过程都当是生活中的乐趣在享受着。看过很喜欢的饭岛奈美桑的一本书，《家庭味》。其实在自己的料理过程中，最想呈现的也是这种“家庭味”。使用简单、干净、新鲜的食材烹调出质朴的味道，没有过多的装饰的讨喜外观，让自己和家人每天一大早便能感受到满满的安心与愉悦。

也希望陌生的你们能够喜欢我和卤猫（作为同年同月同日生的小伙伴）一起完成的这本书，并在自己的生活中做出一些小小的美好改变。

“hi，我是卤猫。”这似乎是我所有简介的开场，我真的很不擅长用文字来归纳自己，因为我总是用绘画来表达想法。我会不定期给自己画一个自画像，来展现自己的最新状态。看到温暖的新闻会立马画出脑内出现的动人画面，也是促成我第一本绘本《找到这颗星球》。旅行后会画一些路上遇到的风景和人。看完一场喜欢的电影会听着原声画下印象深刻的一幕。享受了美食也是一样，每次吃到hana做的美食就会很想画下来，因为吃完就很难保留这用心的舌尖艺术。也会好奇如何制作。于是这次就是最好的满足了心愿的合作！

目录: 1春 1

1.1 美好的习惯 缤纷吐司盏 3

- 1.2 每个人都可能是小厨师 生煎包 5
1.3 一日三餐 芦笋芝士贝果 7
1.4 好好照顾自己 香菇虾仁粥 9
1.5 称职的小园丁 青酱意面 11
1.6 热爱甜食 香草华夫饼 13
1.7 关系线 煎三文鱼 15
1.8 挑食的小毛病 颜色跳跃的厚蛋烧 17
1.9 记忆碎片 香橙可丽饼 19
1.10 美味汉堡排 汉堡排 21
1.11 塔派情缘 香菇腊肠菠菜派 23
1.12 碗碟搜集癖 番薯茶巾饺 25
1.13 一起来偷会儿懒 吐司小人 27
1.14 清新牛油果 牛油果三明治 29
1.15 做只美丽的“大水牛” 菠萝炒饭 31
1.16 四季果酱之春天的芒果酱 32
2夏 33
2.1 卷出你的寿司卷 紫菜包饭 35
2.2 甩掉拖延症 鸡蛋番茄沙拉 37
2.3 家里有个小裁缝 芦笋土豆泥沙拉 39
2.4 美食面前零自控力 华夫三明治 41
2.5 坚持中的坚持 肉松小饭团 43
2.6 理想生活 吐司版玛格丽特pizza (比萨) 45
2.7 简单的幸福 柠檬蛋糕 47
2.8 永远的儿童节 儿童节小饭团 49
2.9 对满满的衣柜说bye 五彩凉面 51
2.10 对于法棍 牛油果法棍 53
2.11 自不量力也不是什么坏事啊 培根鸡蛋吐司盏 55
2.12 理想中的后花园 面包沙拉 57
2.13 做个好好吃早餐的上班族 熏肠蘑菇番茄意面 59
2.14 料理好心情 日式炒面 61
2.15 “外貌协会者” 小太阳蛋包饭 63
2.16 四季果酱之夏天的蜜桃酱 64
3秋 65
3.1 记忆的味道 地瓜紫薯圆甜汤 67
3.2 “生日快乐” 奶油培根意面 69
3.3 “莫生气” 面包布丁 71
3.4 梦想中的茶话会 总汇三明治 73
3.5 学会爱自己 香蕉巧克力吐司 75
3.6 “零食绝缘体” 培根吐司蛋卷 77
3.7 实实在在的行动派 炒乌冬 79
3.8 宅得美好的周末 培根土豆饼 81
3.9 理想中的咖啡馆 肉桂苹果茶 83
3.10 做好一些事 太阳蛋吐司 85
3.11 超市控和果酱控 葡萄干司康 87
3.12 旅程中的美妙早餐 炒蛋三明治 89
3.13 “素食主义者” 炸酱面 91
3.14 办公室里的三明治 鸡蛋三明治 93
3.15 别人的肯定 南瓜蔓越莓发糕 95
3.16 四季果酱之秋天的山楂酱 96
4冬 97
4.1 《面包和汤和猫咪好天气》 五彩杂菜汤 99
4.2 我的森林系外婆 煎饺 101
4.3 春夏秋冬 蘑菇浓汤 103
4.4 甘担配角 菠菜味噌粥 105

- 4.5 冬季里的奶油炖菜 奶油炖菜 107
- 4.6 计划小达人与计划盲目者 味噌乌冬面 109
- 4.7 食物多样性 冬至里的抹茶汤圆 111
- 4.8 来自“茶世家”的好朋友 培根蛋酱意面 113
- 4.9 凡食八分饱 蘑菇摊蛋 115
- 4.10 “单调”的早餐 牛肉丸豆腐粥 117
- 4.11 难以捉摸的变化 蒜香法棍 119
- 4.12 赶走小情绪 比利时华夫饼 121
- 4.13 被“圈养”的生活 红豆饭团 123
- 4.14 小绵羊的圣诞礼物 法式吐司 125
- 4.15 梦想 凉拌莲藕 127
- 4.16 四季果酱之冬天的肉桂苹果酱 128

作者介绍 129

· · · · · (收起)

[吃早餐，彻底改变了我](#) [下载链接1](#)

标签

早餐

生活

绘本

美食

饮食

那些生命中温暖而美好的事情

改变自己

卤猫

评论

文字太多了且都是鸡汤式的唠叨，配图么还不如完全用插画呢。

室友买了，凑着看了一下……好水啊，我真的不能懂啊……

内容棒，签绘棒，棒棒。

订购一本，以后回小奉天工作了，再娶了老婆了，每天要换着样儿做早餐给她吃。

谢谢你，彻底改变了我

觉得小白的素食记录好很多很多。 。 。 。 。 。

买回来基本没怎么看过....

小伙伴们的新书！

实用操作手册。

认真生活的姑娘非常可爱。

有些很实用，菜谱比较简便易上手~为我猫加一星！

挺后悔买的。。早餐还可以吧，但都是我不吃的东西（所以你为什么要买？）旁边的小文章真的很弱。。读不下去--

我超喜欢她的早餐相册

为了看露毛！

为了卤猫

小姑娘挺用心的

卤猫酱的画不错。

看看画儿就好~

看了马上就想实践了呢，而且小文也很好读

小资产物。没错我是冲着卤猫去的，多亏这本书，才发现卤猫真名叫卢涛。这些早餐不太接地气呀，偶尔看看作者微博还行，喜欢她奶奶给她索尼天使娃娃勾的一套裙子。说到早餐，我也有相册在记录。

[吃早餐，彻底改变了我](#) [下载链接1](#)

书评

早餐要吃得像国王。

于是，我觉得成为国王最省钱最屌丝最简单的方式，就是吃一餐美丽的早餐。

我还想起了金韵蓉老师发生的一段故事，她最困窘的时候，和老公借钱生活，可是每天早晨，他们一定去一个好的餐厅，吃一餐美好的早餐，吃饭后，老公看会儿报纸，她也会安静地陪伴。然...

凭借书中色彩清新的治愈系手绘，这本书还是值得一看的。小清新的手绘，让人看得心亦柔软，确是本很合眼缘的绘本。但是作为食谱，这本书的性价比就太低了。

可能是作者的口味比较时尚或者说新潮吧，书里教授的食物都是西式或者日韩的为主。即使有些生煎包、煎饺或者炸酱面之类的...

看了这本书，给我最大的感觉就是高级。

这种高级不是那种有钱就可以得到的高级生活，而是一种高品质的生活，是金钱所不能达到的。

当然这种高级是建立在一定物质基础上的，但是翻过来，有了丰厚物质基础的人不见得拥有这种高品质的生活。这才是生活，这才是高级的生活。

书中内容对我们这些每天早上必须要七点出门赶车一个小时去上班如果晚半小时出门就会被堵死在路上的人来说，是可望不可及的。

我喜欢她生活的态度，但我也想知道作者上班是否真的不需要赶时间赶公交赶地铁？

厦门本来就是个没太大压力的城市，环境造就人心。我想起一个在苏州...

看了这本书，给我最大的感觉就是高级。

这种高级不是那种有钱就可以得到的高级生活，而是一种高品质的生活，是金钱所不能达到的。

当然这种高级是建立在一定物质基础上的，但是翻过来，有了丰厚物质基础的人不见得拥有这种高品质的生活。这才是生活，这才是高级的生活。

为什么读这本书呢？这是当当阅读器自带的书，而且这本书属于轻阅读的范围，读起来轻松愉快，书中的配图是手绘图，一点也不油腻。

这绝不是一本食谱书，这更像一本生活书，很简单的生活理念，很简单的早餐，我很喜

欢作者的生活态度。作者Hana把早餐做出了艺术，其实书中介绍的...

知道这本书是好几年前的事情，那时微信刚刚开始普及，还没有什么10万+，标题党一类的名词出现，但这本看其来极具标题党风格的还是颇令我哭笑不得，对于一件从小经多见惯的事情，居然被冠以如此大的名目。吃早餐这事儿，不是每个人的日常吗？有什么值得大书特书的，甚至要冠以改...

这本书不同于其它的食谱书通篇讲如何做菜。这本书包含了作者的一些经历和心情，让读者一边感慨自己如“乞丐”般的早餐生活的同时，一边暗暗下决心跟作者学习，向国王的早餐看齐。作者笔下的早餐食材简单、制作简便、搭配新颖，相信就算起床气很重的你，看到一顿美美的早餐，心...

不论是书里的图片 还是纸质 一切都很棒 是一本让人爱不释手的书
但是如果真的要自己动手做起来的话是很不实际的
因为有些的工具都不是一般家庭会有的 像是 做华夫饼的机器
但总的来说这还是一本很棒很棒的书 让人看一眼便会爱上
尽管你从来都没有按照里面方法来做过

对于我这个不爱吃早饭的人来说这本书还是挺有必要看的。

挺有意思的，目录上的春夏秋冬也是设计得很新颖。书的整体感觉有种看手绘的感觉，两个晚上就看完了，虽然书上每个爱心满满的早餐做法需要慢慢去捣鼓以及研究。但是，但是，对于我这个所有东西能只用一个电饭煲来做的懒人貌似有点不大实用。更关键的问题是，做早餐不是问题，努...

[吃早餐，彻底改变了我](#) [下载链接1](#)